

揭秘保健品：濃度決定效果！

隨著人們生活水準的提高，追求健康成為時尚。現在天然保健品的品種和數量飛速增加，廣告鋪天蓋地，但是效果卻大相逕庭。其實，產品效果的秘密就是：濃度，濃度，還是濃度！

在人參加工廠工作過的人就知道。每年收穫人參的時候，工廠會僱傭一些村姑清洗人參，短短幾個星期，她們的手就變得又白又嫩不幹不皺，很難相信是和她們粗糙的面孔屬於同一個身體。如此看來人參的美容美膚作用是真的。可是市場上有數不清的人參美容美膚產品，有效的很少，原因就是為了降低成本，或者技術不過關，產品中有效成分的濃度太低，達不到有效濃度，自然沒有效果。

這是保健品市場上常見的現象。說起產品的原理頭頭是道，專家講演文獻證明證據十足，但是產品效果有天壤之別。保健品市場有一個奇怪的現象，含有某一種有效成分的產品銷售額總是遠遠大於該有效成分原料的總生產量。也就是說，雖然廠家宣傳效果和理論相同，但是產品包含的有效成分濃度的差別極大，甚至是掛羊頭賣狗肉。

以目前熱銷的保健成分輔酶 Q10 為例。根據大量的臨床觀察證明，每天服用 100 mg 的輔酶 Q10 可明顯降低心血管疾病的發生率，具有保護血管，降低血壓，預防動脈硬化和抗氧化的功能。輔酶 Q10 是有特定分子結構的物質，只要達到了 FDA 要求的劑量，哪一家的產品都會有相同的臨床效果。但是輔酶 Q10 的提純有很高的技術要求，純度高成本相應也高，所以市場上很多產品中輔酶 Q10 的含量一般只有 5%到 60%左右，遠遠低於有效濃度。更嚴重的是，這類產品中包含的雜質不但對人體無益，更可能有潛在的傷害，FDA 接到這類產品的毒副作用包括：疼痛，浮腫，疲倦，眩暈，心房顫動 (Atrial fibrillation/flutter)，貧血症，焦慮，便秘，腹瀉和呼吸困難 (Dyspnoea)。消費者發現這些症狀，應該立刻停止服用這類產品，以免遭受更大的傷害。

在加拿大，作為沒有醫藥背景的消費者，應該選擇加拿大衛生部批准的保健品，這些保健品具有政府權威部門認證的產品批號 (NPN)。效果和品質都可以得到保證。比如多倫多趙太，最近服用了市場熱銷的《寶力心安》(CardioBest)，很快感覺到身體“有力氣”，“精神頭也足了”，甚至臉上的黑斑的顏色也變淺了，和以前服用同類產品的感覺完全不同。諮詢專家以後發現，《寶力心安》採用的是醫藥級的輔酶 Q10，純度高，自然就效果好，產品經過加拿大衛生部的認證 (NPN#80016450)。